

コープの夕食宅配・献立表

(2025.10.13～10.17)



※変更の連絡は、10/7(火)迄にお願いします

空容器は、次回配達日に回収します。
食べ残しの処分・洗浄・乾燥のご協力をお願いします。

日付・曜日・商品名ラベルをご確認のうえ、お召し上がりください



コープの夕食宅配

0120-372-560(月～金:10時～18時30分)

	10月13日(月)	10月14日(火)	10月15日(水)	10月16日(木)	10月17日(金)
8 マス 御膳 コース	スポーツの日の為、 お休みです。 	サーモンフライ(ソース付) 鶏と野菜の中華炒め 玉子焼 もやしとにらの炒め物 ほうれん草となめこのおひたし こんにゃくとメンマの甘辛炒め 魚肉ソーセージのサラダ 玉葱ときゅうりの和え物	鶏肉の柚子胡椒焼き かに入りしんじょう煮 春雨のうま塩炒め ブロッコリーのおかか和え ミックス野菜の炒め物 しろ菜の煮びたし 酢れんこん 甘栗サラダ	かれいのレモンタルタルソース 豚すき煮 キャベツとあさりの炒め物 小松菜の玉子とじ くわいの甘酢炒め ごぼうの中華炒め かぼちゃサラダ もやしのナムル	バラ焼き風炒め物 黒はんぺんフライ 根菜のチリマヨネーズ しろ菜とツナの中華和え 油揚げの味噌炒め いんげんとベーコンの炒め物 白きくらげとわかめの梅しそ和え 白花豆
週平均		アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦
469 kcal		エネルギー: 447 kcal	エネルギー: 421 kcal	エネルギー: 436 kcal	エネルギー: 573 kcal
3.0 g		塩分: 3.3 g	塩分: 2.2 g	塩分: 2.7 g	塩分: 3.7 g
		蛋白質19.5g/脂質26.2g/炭水化物32.8g	蛋白質20.2g/脂質25.7g/炭水化物27.3g	蛋白質17.9g/脂質27.4g/炭水化物29.6g	蛋白質19.3g/脂質35.6g/炭水化物44.2g
					

献立 ワンポイント 紹介	10/13	スポーツの日の為、お休みです。
	10/14	主菜はサーモンフライです。添付のソースをかけてお召し上がりください。
	10/15	主菜は、鶏肉に風味豊かな柚子胡椒を絡めて焼き上げました。
	10/16	主菜は衣をつけて揚げたかれいに、爽やかなレモン風味のタルタルソースをかけました。
	10/17	主菜は青森県十和田市のB級グルメのバラ焼きを再現しました。副菜の《白きくらげとわかめの梅しそ和え》は、新登場です。